



# Café Échange

Hyper  
Genis



Lieu :

AGORA DU PERGET  
64 Av. de  
Monturon,  
31770  
Colomiers

# QU'EST-CE QU'UN CAFÉ ÉCHANGE ?

Un Café Échange est un moment convivial où, en petit groupe, vous pourrez discuter autour de thématiques importantes pour votre bien-être :

- Les émotions
- Le sommeil
- L'alimentation
- Le stress... et bien d'autres !



Ces rencontres sont l'occasion de partager vos expériences, de poser vos questions et d'écouter celles des autres, dans un environnement bienveillant.

Les bienfaits :

- Améliorer votre qualité de vie
- Créer des liens et tisser des relations
- Apprendre à mieux gérer vos émotions et votre stress
- Trouver des astuces pour mieux vivre au quotidien...

Nous contacter pour  
plus d'informations  
: [contact@asso-  
hypersens.com](mailto:contact@asso-hypersens.com)

Nos Cafés Échanges sont gratuits et ouverts à toutes à tous  
( parents, enfants.. ) .

INSCRIPTION

Notre programme  
de janvier à mai  
2025 (les mercredis  
18h30-20h

